

Rencontres taoïstes

« La relation entre le Feng Shui et l'Homme est essentielle. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier, traduits du Chinois par Andréas Beskow & photos de Christine Gatineau

Grâce à l'invitation de l'Institut Européen de Qi Gong qui célébrait cet été ses 20 ans d'existence, nous avons pu rencontrer le moine taoïste Huang Shi Zhen, exceptionnellement venu en France pour transmettre son enseignement. Son nom taoïste, « marche sur l'air », nous invitait déjà au voyage...



Huang Shi Zhen en méditation.

A Satillieu, en Ardèche, dans un décor naturel d'une rare poésie, digne des plus belles peintures taoïstes, Huang Shi Zhen nous amène dans son aire de contemplation fétiche, sous un kiosque en bois dressé sur pilotis et situé en bordure de rivière.

GTao : Comment êtes-vous devenu moine ?

Huang Shi Zhen : Mes parents fréquentent les temples taoïstes depuis que je suis enfant pour prier et demander la protection des Immortels. Ils m'amenaient avec eux. A l'âge de 16 ans, lors d'une visite, j'ai ressenti un bien-être, un état de plénitude très particulier. J'ai aimé le silence qui régnait dans le temple et j'ai été comme interpellé par l'esprit des Immortels qui aident les êtres humains à trouver la voie au cours de leur vie. J'ai voulu en savoir plus sur le Taoïsme et en approfondir la connaissance. J'ai trouvé un maître dans le monastère et j'ai suivi son enseignement. Plus tard, je me suis inscrit à l'université taoïste de Pékin*. J'y ai poursuivi mes études pendant deux ans, puis je suis resté quatre ans dans le monastère de ma ville natale. A Pékin, j'ai rencontré des étudiants étrangers qui lisaient le *Tao Te King*. Je me suis dit qu'il était important que j'apprenne l'anglais pour pouvoir transmettre l'enseignement taoïste aux Occidentaux. Cela fait près de vingt ans maintenant que je pratique le Taoïsme.

GTao : Comment s'est réalisée la rencontre avec votre maître taoïste ?

H. S. Z. : C'est toujours le maître qui accepte le disciple et non le contraire. Le maître regarde si le futur élève a un bon cœur, s'il a un esprit ouvert, une vraie volonté d'apprendre et il décide de lui enseigner ou non.

GTao : En quoi consistent ces enseignements ?

H. S. Z. : On étudie notamment le chant,



Le Feng Shui se trouve au cœur de la pratique taoïste.

les Sutras et la méditation : les postures assises, les différents cycles de respiration. Mais aussi la calligraphie qui permet d'affiner la relation avec soi-même. Ce que l'on trouve dans la méditation se retrouve en calligraphie dans l'action. C'est une concentration qui permet d'être en communion avec son Shen, son esprit.

GTao : Quelle est la spécificité de la méditation taoïste ?

H. S. Z. : On y parle notamment des trois trésors de la pratique : le soleil, la lune et les étoiles. C'est une pratique qui vise à cultiver la paix intérieure et la contemplation. On travaille également différentes énergies : le Jing, l'essence (qui se trouve dans le sperme), le Qi, l'énergie qui circule et le Shen, l'esprit. La pratique de la méditation vise à éveiller l'esprit à travers ces énergies et à les mettre en cycle. Quand on pratique, le Jing se transforme en Qi, puis le Qi en Shen. On apprend à maîtriser l'énergie vitale contenue dans le sperme pour qu'elle ne se perde pas, et ainsi préserver la longévité. Le Jing peut ainsi être transformé en Qi et peut nourrir le Shen, l'intérieur. Alors, on garde cette vitalité tout le temps. C'est le principe de base de l'alchimie interne taoïste : Nei Tan. En Chine, il est dit qu'à chaque fois que l'on éjacule, on perd plusieurs jours de vie. On perd de l'énergie et on n'a plus de force.

GTao : Et pour les femmes ?

H. S. Z. : C'est la même pratique. L'énergie vitale est contenue dans le sang des menstruations. La pratique de la méditation vise à freiner, voire stopper les règles pour ne pas perdre le Jing. Certaines pratiques de Qi Gong réservées aux femmes permettent de transmuter cette énergie pour préserver la vitalité**.

GTao : La pratique taoïste est animée d'une grande poésie, très proche de la nature. Comment cela se traduit-il pour vous ?

H. S. Z. : Le Feng Shui se trouve au cœur de la pratique taoïste. Tout est en relation. Un lieu en harmonie amène la paix à l'intérieur de soi. Il y a un plaisir à regarder la nature, il est alors plus facile de travailler. La relation entre le Feng Shui et l'Homme est essentielle pour se réaliser.

GTao : Quelle est l'importance pour vous des Immortels ?

H. S. Z. : Les Immortels, hommes et femmes, sont des êtres qui se sont réalisés dans le Tao. Ce sont des guides spirituels pour chacun. Je travaille tous les jours avec Lu Dong Bing, l'un des huit Immortels qui représente la Connaissance. Il sait tout. Il a écrit un livre qui explique comment la pratique doit être réalisée. Je me relie à lui dans l'assise au cours de mes voyages intérieurs.



Le Tao est dans tout et partout.

GTao : Quelle est l'essence du Tao pour vous ?

H. S. Z. : Tout est Tao. Le Tao est dans tout et partout.

GTao : Et que signifie la réalisation ?

H. S. Z. : Celui ou celle qui se réalise dans le Tao est celui qui parvient à la Connaissance et qui peut enseigner aux autres comment trouver la Voie. Le but du Taoïste étant d'avoir la jeunesse éternelle. ❏

* Ce cursus peut s'apparenter aux études théologiques des prêtres chrétiens.

** Les pratiques qui sont décrites ici correspondent à un enseignement et à un cadre spécifiques. Utilisées dans un autre contexte, elles peuvent se révéler déséquilibrantes.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Tian Li Yang.



MINI PORTRAIT CHINOIS

Le moine taoïste du Mont Wu Dang, Tian Li Yang, maître en Wushu et Len Qi Gong, était également présent. Nous en avons profité pour leur demander à tous les deux de se prêter à un mini portrait chinois. Un pur moment de joie et d'éclats de rire.

Si vous étiez un animal ?

Tian Li Yang : Un Chien, pour sa loyauté.
Huang Shi Zhen : Un singe, pour sa liberté.

Si vous étiez une fleur ?

T. L. Y. : C'est difficile, j'ai trop d'amour pour toutes les fleurs !
H. S. Z. : Le bambou, parce qu'il est creux (vide) et qu'il grandit peu à peu.

Si vous étiez une couleur ?

T. L. Y. : Vert, comme la nature.
H. S. Z. : Blanc, pour sa clarté.

Si vous étiez un élément ?

T. L. Y. : Le rayon du soleil, pour son Qi.
H. S. Z. : Un nuage blanc.

Si vous étiez un plat ?

T. L. Y. : La pomme de terre, et c'est sans raison aucune !
H. S. Z. : Le riz sucré.

